

# Tennis – Wir spielen beide hinten/Einsteiger 1: Tic Tac

Ich kann mit einem Partner Ballwechsel spielen.

## Erwerben

- Verschiedene Bälle einhändig oder beidhändig aus einer seitlichen Position von unten in ein Ziel werfen (gegen ein Gitter, ein Tuch, in einen Reifen, etc.).
- Leiter spielt einen Ball, Spieler steht mit dem Rücken zur Leiter, dreht sich um, wenn er den Ball im Treffmoment hört und spielt den Ball zurück.
- Alleine: Der Spieler macht Kontrollschläge und sagt «Tic», wenn er den Ball trifft.
- Ballwechsel zwischen Leiter und Spieler. Wenn sie den Ball treffen, sagen beide «Tic».



## Anwenden

- Zwei Spieler werfen sich den Ball übers Netz zu und fangen ihn:
  1. Eine Zahl oder einen Buchstaben auf dem Ball lesen.
  2. Den Ball nach dem 1., dem 2. Absprung oder direkt fangen.
  3. Mit einem Crazyball.
  4. Mit unterschiedlich springenden Bällen.
  5. Den Ball im Rutschen oder Gleiten fangen (Skateboard oder rutschige Unterlage verwenden).
  6. Den Ball auf verschiedenen Höhen fangen.
  7. Den Ball mit unterschiedlichen Gegenständen fangen (Reifen mit Netz, Schläger mit Netz, Kegel).
  8. Mit Zusatzaufgabe (Boden berühren, ganze Drehung, etc.).
  9. Spieler A mit Spieler B im Ballwechsel: A sagt «Tic» in seinem Treffpunkt, B sagt «Tac» in seinem Treffpunkt.
  10. Spieler A sagt sowohl «Tic» beim eigenen Treffen als auch «Tac», wenn der Partner trifft.
- Spieler A klopft den Rhythmus für den Leiter.

## Gestalten

- Zwei Spieler werfen sich den Ball übers Netz zu und fangen ihn. Wie oft schaffen sie es?
- Sich gegenseitig im roten Feld ausspielen (Match).

**Material:** Kids Tennis-Material einsetzen

## Übungen für andere Spielniveaus

Einsteiger 1

...ich kann mit einem Partner Ballwechsel spielen.

Einsteiger 2

...ich kann die Qualität des eigenen Treffpunktes wahrnehmen.

...ich kann mit genügend Zeit den Ball kontrolliert (mit Vorwärtsrotation) spielen.

Quelle: Jürg Bühler, Martin Golser, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**